

## **10 Formas Efectivas De Calmar La Ansiedad**

Escrito por Dennis L. el 6 Nov 2013



Uno de los problemas que comentan más a menudo los lectores de este blog es el de la imposibilidad de **calmar la ansiedad** por comer algo indebido o fuera de su dieta (lo cual es usualmente algo dulce :).

Esta ansiedad llega a atacar de forma constante poniendo en peligro los esfuerzos por bajar de peso y llevar una vida más saludable. Y bueno, de paso, no es un sentimiento nada agradable.

### **¿Te ha pasado?**

Mantener un control sobre nosotros mismos es súper importante a lo largo de la lucha contra la báscula, ya que somos nosotros los *únicos* que podemos llevarnos adelante día tras día, los *únicos* que nos levantaremos del suelo cada vez que caigamos y los *únicos* que lleguemos a la cima de nuestra meta.

En nosotros está el problema, pero **también está la solución.**

Si sufres constantemente de ansiedad o ataques de pánico, hazte un gran favor y NO recurras a las pastillas, mejor, toma nota de las siguientes formas naturales para calmar la ansiedad y aplícalas la próxima vez que tengas un episodio de estos.

Poco a poco podrás ir espaciando estos momentos hasta que ya no sean un problema para ti.

## **10 Formas Efectivas De Calmar La Ansiedad**

**1. Estírate.** Cada noche antes de ir a la cama, tómate de 5 a 10 minutos para estirarte. Cuando estiras tu cuerpo, disminuyes la tensión que hay en tus músculos y en tu

espalda. Te sentirás más calmado y más relajado de forma instantánea (y de paso te ayudará a dormir mejor).

También puedes hacer [ejercicios de estiramiento](#) durante el día, no tiene que ser necesariamente en la noche. Estos ejercicios te ayudarán a mejorar la circulación y a prevenir lesiones. estoy seguro que tienes 5 minutos para hacerlo, ¿cierto?

**2. Toma Té Verde.** El té verde tiene un amino ácido llamado L-teanina el cual promueve la relajación y modifica los efectos estimulantes presentes en la cafeína del té verde. Y dado que el té verde contiene más teanina que los otros té, lo convierte en la mejor opción.

Además, el té verde contiene una gran cantidad de antioxidantes que te ayudarán a llevar una vida más sana y por más tiempo. Tómate una taza en la mañana para ayudarte a empezar el día de forma relajada y no nerviosa.

**3. Ejercicios De Respiración.** Cuando la ansiedad de ataque, tómate un momento, cierra los ojos y concéntrate en tu respiración. Respira de forma lenta y pausada, inhala por tu nariz y exhala por tu boca. Siente cómo tu diafragma se mueve y extiende tu abdomen a medida que inhalas.

Siente como el estrés y ansiedad se alejan de tu cuerpo de una vez por todas. Cada respiración debe tomar unos 6 segundos, 3 segundos inhalando y 3 exhalando. Realiza unas 10 respiraciones como esta, cuenta hasta 10 de forma pausada y abre los ojos, verás cómo te sentirás más relajado.

**4. Toma un baño de agua caliente.** Si puedes tomarlo en una bañera mucho mejor. Enciende unas velas, pon un poco de música relajante y deja que tus músculos se relajen.

Tienes tu propio spa en tu baño, aprovéchalo y úsalo en tu beneficio. También existen jabones, champoos y cremas especiales que pueden hacer esta experiencia aún más relajante para tí. Si lo haces de noche, también es una gran ventaja dada la luz baja.

**5. Realiza Ejercicio.** ¿No creías que me iba a olvidar de esta cierto? Hacer ejercicios cardiovasculares (como correr o andar en bicicleta) y levantar pesas son excelentes formas de calmar la ansiedad. Si alguna vez has hecho ejercicio de forma continua sabrás que al final te sientes super bien y como en armonía contigo mismo. Si no lo haces, es hora de que lo empieces a hacer.

Al hacer ejercicio, balanceas tus pensamientos negativos con el sentimiento positivo de que estás avanzando hacia tu meta de sentirte mejor contigo mismo, no solo a nivel físico sino también mental. ¡Así que ponte las tenis y sal a correr!

**6. Chocolate.** Si te da ansiedad por comer algo dulce, mantén a mano siempre un poco de chocolate oscuro o cacao natural. Repito, chocolate oscuro. Ahora es muy común encontrar barras de chocolate que contienen de un 50% a 90% de chocolate puro, así que trata de tener uno de estos a mano (70% está bien).

Uno de los [beneficios del chocolate](#) es que libera feniletilamina en el cerebro, lo cual cambia causa cambios en la presión sanguínea y los niveles de azúcar ocasionando sentimiento de entusiasmo y alerta en el organismo. ¿Has oído hablar de que al comer chocolate la gente se siente como “enamorado”? Ese es el efecto que te hará calmar tu ansiedad.



**7. Sal a caminar.** Una excelente forma de aclarar y relajar tu mente es dejar tirado lo que sea que estés haciendo y salir a caminar por un rato, aunque sean 10 minutos. Mucho mejor si tienes a tu alrededor alguna linda vista como montañas, un río, parque o un bosque.

A medida que camines, trata de calmarte y concéntrate en tus pasos y en tu respiración. Enfócate en cada respiración y deja que tus pensamientos salgan de tu mente a medida que avanzas. Si crees que un poco de música te puede ayudar, hazlo, es una excelente compañía.

**8. Comidas Trampa.** Una forma de mantener a tu organismo en paz y en control cuando estás haciendo dieta, es la de incluir una o dos comidas trampa al final de tu semana. Esto quiere decir que, mientras que a lo largo de la semana comes de forma saludable, al final de la semana escoges una o 2 comidas y comes algo fuera de tu dieta, por ejemplo, una copa de helados o un par de pedazos de pizza.

Esto permitirá que tu cuerpo encuentre cierta paz y al mismo modo tú sabrás que no te estás privando de tus comidas favoritas, solo las estás posponiendo para el final de la semana a modo de premio.

**9. Escucha Música.** Escuchar tu música preferida es una de las mejores formas de escaparte del mundo que te rodea y de las preocupaciones que te acechan. Relájate, recuéstate y pon el tipo de música que más te guste y te relaje.

En lo personal, cuando me siento estresado o con ansiedad, para mí no hay nada mejor que el reggae roots. Así que lo que hago es poner mi disco de éxitos de Bob Marley y me dejo relajar por un buen rato, aún si estoy fuera de mi casa, me ayuda montones. Pero al final es tu elección, sólo disfruta tu música y diviértete.

**10. Usa las técnicas de un programa efectivo.** Cuando la ansiedad y las ganas terribles de devorar todo lo que se te pone en frente te atacan, te puedes llegar a sentir bien mal. Si crees que eres de esas personas con un caso duro de tratar, es recomendable que realices técnicas paso a paso para atacar al problema de raíz.

Es ésta técnica de implementar un paso a la vez, la que les resulta muy efectiva a mis clientes en nutrición, y el cuál también es la base de mi programa [Baja De Peso En Un Mes](#).

Con este sistema basado en mi [Estrategia Secreta](#), podrás eliminar tus problemas de ansiedad al descubrir la forma efectiva en que podrás eliminar tus problemas alimenticios y desarrollar hábitos saludables semana tras semana, ¿y adivina qué? sin tener que cambiar tu vida de la noche a la mañana.

Al final no sólo te habrás deshecho de tus ataques de ansiedad, sino que también habrás perdido peso!

**Menos Ansiedad + Menos Peso = Más Energía, Más Seguridad, Más Felicidad.**

¡Nos vemos!